

Institut de Formation Pratique

32 avenue du Général Leclerc

54700 PONT-A-MOUSSON

Email: contact@institutdeformationpratique.fr

Tel: 03.83.54.63.67



Formation à la gym douce

Cette approche de la personne âgée à mobilité réduite, qui fait appel à un processus d'exploration et de prise de conscience de ses facultés et de ses ressources physiques (capacités) et mentales (appropriation), a pour objectif final à la fois :

- De maintenir la condition physique,
- De renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.

Si une personne en difficulté ne peut pas toujours réaliser un mouvement dans l'idée qu'elle s'en fait (intellectualisation), elle peut le vivre dans son intériorité, (re)découvrir des sensations et du plaisir.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des stagiaires

- Aide à domicile
- Personnel des établissements et services medico-sociaux (ESMS)
- Auxiliaire de vie social/ Accompagnant éducatif et social

Prérequis

- Aucun

Accessibilité

- L'accessibilité aux personnes à mobilité réduite est variable selon le lieu de la formation, nous invitons les personnes à nous contacter pour tout besoin lié à une situation de handicap.

- La formation est accessible en INTER ou en INTRA sur demande

- Un calendrier des sessions INTER déjà programmées est disponible sur demande

Pour toute organisation de session de formation en INTRA ou en INTER, contactez Valentine par téléphone au 03.83.54.63.67 ou v.antoine@institutdeformationpratique.fr

Vous pouvez également effectuer une demande de devis via le catalogue en ligne : <https://ifp.catalogueformpro.com>

A réception de votre demande, nous échangerons avec vous sur les modalités d'organisation (période ; durée ; contenus ; public ; lieu ; etc.). A votre demande, un devis peut être envoyé. L'inscription prend effet dès réception du devis ou de la convention de formation signé(e).

Délai pour l'organisation d'une session :

INTRA : 1 mois à l'avance pour l'organisation d'une session sur mesure

INTER : jusqu'à 1 semaine avant le démarrage de la session existante, si place disponible

Objectifs pédagogiques

- Mettre en place un atelier de « gym douce », en l'inscrivant dans la durée et une évolution permanente.
- Adapter le travail corporel en fonction des capacités du public.
- Prendre en compte les composantes individuelles ou en groupe.

Contenu de la formation

- Bases didactiques
 - Approche de la bio mécanique appliquée au mouvement
 - Les principes de la condition physique

Institut de Formation Pratique | 32 avenue du Général Leclerc PONT-A-MOUSSON 54700 | Numéro SIRET: 52862386100028 | Numéro de déclaration d'activité: 41540290754 (auprès du préfet de région de: Grand Est)

Institut de Formation Pratique

32 avenue du Général Leclerc

54700 PONT-A-MOUSSON

Email: contact@institutdeformationpratique.fr

Tel: 03.83.54.63.67



- La proprioception
- Exploration
 - Dissociation et coordination, équilibre, disponibilité corporelle, souplesse et tonicité
 - Respiration, régulation du rythme inspir/expir, capacité respiratoire, utilisation et gestion de sa respiration
 - Geste mental et geste conscient, de l'intention à l'action
 - Image de soi, capacités et limites, entre réalité et représentations
- Animation
 - La posture et l'attitude du professionnel
 - L'impact du corps et de la voix : notions de distance, de rythme et de tonalité, de respect et de bienveillance...
 - L'adaptation à l'individu et au groupe
 - Les conditions de réussite : moi/l'autre/l'environnement

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Professeure de danse spécialisée dans le handicap

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Echanges
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalités d'obtention

Délivrance d'une attestation

Indicateurs de résultats:

Pas de résultat à ce jour

Tarif de la formation :

INTRA Entreprise : 1250€ net de taxe par jour

INTER Entreprise/ Particulier ou indépendant : 290€ net de taxe /par jour /et par personne